

**PERBEDAAN STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK DAN PRESTASI BELAJAR
SISWA YANG MENGIKUTI DAN TIDAK MENGIKUTI KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER DI SMA MUHAMMADIYAH 1 GUBUG GROBOGAN**



**Skripsi Ini Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Gizi**

Disusun oleh:

ISRO NAWANGSIH YUSTANTI J310090018

**PROGRAM STUDI GIZI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

**PERBEDAAN STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK DAN PRESTASI BELAJAR
SISWA YANG MENGIKUTI DAN TIDAK MENGIKUTI KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER DI SMA MUHAMMADIYAH 1 GUBUG GROBOGAN**



**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI

ABSTRAK

ISRO NAWANGSIH YUSTANTI. J 310 090 018

PERBEDAAN STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK DAN PRESTASI BELAJAR SISWA YANG MENGIKUTI DAN TIDAK MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DI SMA MUHAMMADIYAH 1 GUBUG GROBOGAN

Latar Belakang : Anak-anak yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler mempunyai status gizi dan aktivitas fisik yang kurang dari pada anak yang mengikuti ekstrakurikuler sehingga bisa mengakibatkan menurunnya prestasi belajar. Kondisi tersebut dapat dilihat dari nilai rata-rata anak yang tidak mengikuti ekstrakurikuler sebanyak 43,5% lebih rendah dari pada anak yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

Tujuan : Untuk mengetahui perbedaan status gizi, aktivitas fisik dan prestasi belajar siswa yang mengikuti dan tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 1 Gubug Purwodadi Grobogan

Metode : Jenis Penelitian ini merupakan penelitian Observasional dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Data status gizi dengan menggunakan antropometri, aktivitas fisik menggunakan recall 7x24 jam berturut-turut dan prestasi belajar menggunakan hasil nilai kognitif (MID Semester). Untuk menganalisis perbedaan dengan menggunakan uji *Independent T Test*.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan deskripsi karakteristik responden pada siswa SMA yaitu karakteristik jenis kelamin responden sebagian besar (62,73%) adalah perempuan. Umur responden sebagian besar 16 tahun (49,09%). Status gizi responden yang mengikuti ekstrakurikuler sebagian besar (54,55%) adalah kategori normal sedangkan status gizi responden yang tidak mengikuti ekstrakurikuler sebagian besar (47,27%) adalah kategori kurus. Aktivitas fisik responden yang mengikuti ekstrakurikuler sebagian besar (52,73%) adalah kategori sedang sedangkan aktivitas fisik responden yang tidak mengikuti ekstrakurikuler sebagian besar (60%) adalah kategori ringan. Prestasi belajar responden yang mengikuti ekstrakurikuler sebagian besar (67,28%) adalah kategori baik sedangkan prestasi belajar responden yang tidak mengikuti ekstrakurikuler sebagian besar (72,73%) adalah kategori cukup.

Kesimpulan : Tidak ada perbedaan status gizi antara siswa yang mengikuti dan tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ($p=0,222$). Ada perbedaan aktivitas fisik antara siswa yang mengikuti dan tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ($p=0,000$). Ada perbedaan prestasi belajar siswa yang mengikuti dan tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ($p=0,000$).

Kata Kunci : **aktivitas fisik, kegiatan ekstrakurikuler, prestasi belajar, status gizi,**

Daftar Pustaka : 51 (1996-2012)

**NUTRITION STUDY PROGRAM
HEALTHY FACULTY**

**MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
THESIS**

ABSTRACT

ISRO NAWANGSIH YUSTANTI. J 310 090 018

**DIFFERENCES IN NUTRITIONAL STATUS, PHYSICAL ACTIVITY AND
LEARNING ACHIEVEMENT OF STUDENT WHO ATTEND AND DO NOT ATTEND
THE EXTRACURRICULAR ACTIVITIES IN SMA MUHAMADIYAH 1 GUBUG
GROBOGAN**

Background : Children who do not attend the extracurricular activities have nutritional status and physical activity reduced than children who do attend extracurricular who can down learning achievement. These conditions can be seen from average value who do nor attend extracurricular of 43.5% is lower than in children who attend extracurricular activities.

Objective : To know the differences in nutritional status, physical activity and learning achievement of students between attend and do not attend the extracurricular activities in SMA Muhammadiyah 1 Gubug Grobogan.

Research Method : This study is an observational study using cross-sectional approach . Data nutritional status collected using anthropometry, physical activity using recall 7x24 hours in a row and the achievement of learning outcomes using cognitive value (MID Semester). To analyze the difference by using the Independent T Test.

Results : The research result show the description of the characteristics of the respondents on a high school student that is characteristic of the gender of the majority of respondent (62.73%) is female. Age 16 years and most of the respondents (49,09 %). The nutritional status of respondent who attend most of the extracurricular (54, 55%) are a categories of normal while the nutritional status of the respondents who do not attend mostly extracurricular (47.27 %) is a skinny. Physical activity categories of respondents that attend (52.73 %) mostly extracurricular is the category being while physical activity respondent extracurricular who do not attend the majority (60 %) is a category of mild. The achievement of study respondent who attend the extracurricular most (67.28 %) is a category of attend while the learned respondent achievement that do not attend the majority of extracurricular category is enough (72.73 %).

Conclusion : There is no difference in nutritional status between student who are attending and not attending extracurricular activities ($p = 0.222$). There is the significant difference between the physical activity of student who attend and do not attend the activities of the extracurricular ($p = 0.000$). There is a significant difference between learning achievement of students who attend and do not attend the activities of the extracurricular ($p = 0.000$).

Keywords : physical activity, extracurricular activities, academic achievement, nutritional status

Bibliography : 51 (1996-2012)

**PERBEDAAN STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK DAN PRESTASI BELAJAR
SISWA YANG MENGIKUTI DAN TIDAK MENGIKUTI KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER DI SMA MUHAMMADIYAH 1 GUBUG GROBOGAN**

Skripsi ini Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Gizi



Disusun Oleh :

ISRO NAWANGSIH YUSTANTI

J 310 090 018

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini sumbernya tercantum dalam daftar pustaka.

Surakarta, Februari 2014

Peneliti



Isro Nawangsih Yustanti

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Perbedaan Status Gizi, Aktivitas Fisik dan Prestasi Belajar Siswa yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 1 Gubug Grobogan

Nama Mahasiswa : Isro Nawangsih Yustanti

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 090 018

Telah diuji dan dinilai Tim Penguji Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 27 Januari 2014 dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji

Surakarta, Februari 2014

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

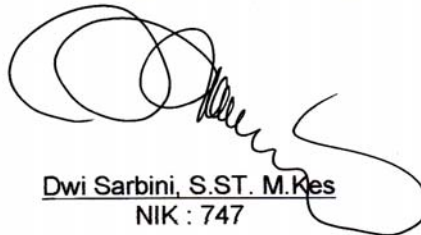


Muwakhidah, SKM. M.Kes
NIK : 865

Luluk Ria Rakhma, S.Gz.
NIK : 100.1553

Mengetahui,

Ketua Program Studi Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dwi Sarbini, S.ST. M.Kes
NIK : 747

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Perbedaan Status Gizi, Aktivitas Fisik dan Prestasi Belajar Siswa yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 1 Gubug Grobogan

Nama Mahasiswa : Isro Nawangsih Yustanti

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 090 018

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan pada tanggal 27 Januari 2014 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, Februari 2014

Penguji I : Muwakhidah, SKM., M.Kes

Penguji II : Dyah Widowati, SKM

Penguji III : Eni Purwani, M.Si

(.....)
(.....)
(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Suwadi, M.Kes

NIP : 19531123 198303 1 002

MOTTO

*Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya
(QS. Al Baqarah : 286)*

*“Barang siapa menuntut ilmu, maka Allah akan memudahkan baginya jalan menuju surga”
(H.R Muslim dalam Shahih-nya).*

*Masa depan adalah milik mereka yang percaya pada indahnya mimpi-mimpi mereka.
(Eleanor Roosevelt)*

*Cara terbaik meramalkan masa depan Anda adalah dengan menciptakan masa depan itu sendiri.
(Peter F. Drucker)*

*Biasakanlah untuk berpikir bahwa sukses hanya tinggal selangkah lagi dan pasti akan diraih, niscaya masa depan yang cerah akan ada di depan Anda.
(Andrew Carnegie)*

*Kegagalan hanya situasi tak terduga yang menuntut transformasi dalam makna positif. Ingat, Amerika Serikat merupakan hasil dari kegagalan total sebab Columbus sebenarnya ingin mencari jalan ke Asia.
(Eugenio Barba)*

*Anda harus memiliki tujuan jangka panjang agar tidak frustrasi terhadap kegagalan jangka pendek.
(Charles Noble)*

*Standar terbaik untuk mengukur keberhasilan Anda dalam kehidupan adalah dengan menghitung jumlah orang yang telah Anda buat bahagia.
(Robert J. Lumsden)*

*Perjalanan sejauh 1000 mil dimulai dengan 1 langkah.
(Pepatah Cina kuno)*

PERSEMBAHAN

Syukur alhamdulillah kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan sebuah hasil karya yang penulis persembahkan, kepada :

- a. Ayahku (Sukarno) dan Bundaku (Tuti Widayati SM) tersayang yang senantiasa selalu mendoakan disetiap langkahku*
- b. Kakakku (Machfut & Via) dan keponakanku (ChaCha) yang telah memberi semangat dan motivasi untuk kesuksesanku.*
- c. Untuk seseorang yang selalu ada dibelakangku selama ini (Syaiful Anwar) yang selalu memberi semangat dan dukungan untuk menyelesaikan tugas akhir ini.*
- d. Dosen pembimbing, dosen penguji dan dosen pengajar yang telah dengan sabar dan tekun membimbing dan memberikan ilmu sehingga dapat menyelesaikan semua tugas-tugas saya.*
- e. Teman-teman Gizi angkatan 2009 (uzie, yaniar, leetha, retno, meti, lindha, sidiq, dina). Alangkah indahnyanya kebersamaan dan perjuangan kita.*
- f. Semua yang telah memberikan banyak bantuan, doa dan motivasi sampai terselesaikannya skripsi ini*
- g. Almamater UMS*

RIWAYAT HIDUP

Nama : Isro Nawangsih Yustanti

Tempat/Tanggal Lahir : Grobogan, 2 Februari 1992

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Dusun Krajan Rt. 4 Rw II, Desa Kaliwenang,
Kecamatan Tanggunharjo, Kabupaten Grobogan
Jawa Tengah

Riwayat Pendidikan : 1. TK Dharma Wanita Kaliwenang Lulus Tahun 1998
2. SD N 1 Kaliwenang Lulus Tahun 2003
3. SMP N 1 Tanggunharjo Lulus Tahun 2006
4. SMA Muhammadiyah 1 Gubug Lulus Tahun 2009
5. Mahasiswa S1 Gizi Universitas Muhammadiyah
Surakarta

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan dan melimpahkan segala karunia, nikmat, rahmat-Nya yang tak terhingga kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ **PERBEDAAN STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK DAN PRESTASI BELAJAR SISWA YANG MENGIKUTI DAN TIDAK MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DI SMA MUHAMMADIYAH 1 GUBUG GROBOGAN** ” sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Strata Satu di Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Selesianya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Suwadi. M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dwi Sarbini, S.ST. M.Kes, selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Muwakhidah, SKM. M.Kes, selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan nasehat, waktu dan berbagai arahan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.

4. Ibu Farida Nur Isnaeni, S.Gz. Dietesien dan Luluk Ria Rakhma, S.Gz selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu dan berbagai arahan kepada penulis.
5. Segenap Dosen Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta atas ilmu yang telah Bapak/Ibu berikan, semoga bermanfaat.
6. Bapak Juwanto, S.Pd, M.Pd. selaku Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 1 Gubug, terima kasih telah memberikan izin penelitian dan terima kasih kerjasamanya.
7. Semua responden yaitu anak-anak kelas XI IPA maupun IPS SMA Muhammadiyah Gubug, terima kasih atas kerjasama dan bantuan yang telah diberikan selama pelaksanaan penelitian.
8. Teman-teman S1 angkatan 2009, terima kasih untuk dukungan dan semangat yang telah diberikan.
9. Semua pihak yang telah membantu selama penelitian dan selama penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan dan bagi pembaca.

Walaikumsalam Warahmatullahi Wabarakatuh,

Surakarta, Februari 2014
Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN JUDUL	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 5
A. Tinjauan Teori.....	5
1. Kegiatan Ekstrakurikuler.....	5
a. Pengertian Ekstrakurikuler	5
b. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler	5
c. Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler	6
d. Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler	7
2. Status Gizi	9
a. Pengertian Status Gizi	9
b. Metode Penilaian Status Gizi	9
c. Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Status Gizi	10
3. Aktivitas Fisik.....	11
a. Pengertian Aktivitas Fisik	11
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	12
c. Pengukuran Aktivitas Fisik	14

d. Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Aktivitas Fisik.....	15
4. Prestasi Belajar	16
a. Pengertian Prestasi Belajar.....	16
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar.....	17
c. Pengukuran Prestasi Belajar.....	20
d. Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Prestasi Belajar	22
B. Kerangka Teori.....	23
C. Kerangka Konsep.....	23
D. Hipotesis.....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian	26
D. Variabel Penelitian	28
E. Definisi Operasional	29
F. Jenis dan Pengumpulan Data	29
G. Langkah-Langkah Penelitian	31
H. Pengolahan Data.....	32
I. Analisis Data	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
A. Gambaran Umum SMA Muhammadiyah 1 Gubug	35
B. Gambaran Karakteristik Subjek	37
1. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	37
2. Karakteristik Subjek Berdasarkan Umur	37
3. Karakteristik Subjek Berdasarkan Status Gizi	38
4. Karakteristik Subjek Berdasarkan Aktivitas Fisik	39
5. Karakteristik Subjek Berdasarkan Prestasi Belajar	41
C. Perbedaan Status Gizi Antara Siswa yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler	43
D. Perbedaan Aktivitas Fisik Antara Siswa yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler	44
E. Perbedaan Prestasi Belajar Antara Siswa yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler	46
F. Keterbatasan Penelitian	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT.....	10
Tabel 2. Perkiraan Pengeluaran Energi Untuk Berbagai Aktivitas	15
Tabel 3. Kriteria Prestasi Belajar Nilai Raport	21
Tabel 4. Cara Pengambilan Sampel.....	28
Tabel 5. Definisi Operasional	29
Tabel 6. Koding untuk Klasifikasi Berat Badan Berdasarkan IMT	33
Tabel 7. Koding untuk Kategori Aktivitas Fisik	33
Tabel 8. Koding untuk Kriteria Prestasi Belajar Nilai Raport	33
Tabel 9. Distribusi Jenis Kelamin Subjek	37
Tabel 10. Distribusi Umur Subjek	38
Tabel 11. Distribusi Status Gizi Subjek	38
Tabel 12. Distribusi Aktivitas Fisik Subjek	40
Tabel 13. Distribusi Prestasi Belajar Subjek	42
Tabel 14. Hasil Uji Beda Status Gizi	43
Tabel 15. Hasil Uji Beda Aktivitas Fisik	44
Tabel 16. Hasil Uji Beda Prestasi Belajar	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	23
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

1. Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden
2. Formulir Data Identitas Responden
3. Formulir Prestasi Belajar
4. Formulir *Recall* Aktivitas Fisik
5. Master Tabel
6. Hasil Pengolahan Data Penelitian